



# Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat protidique

## Pavé de colin sauce végétale champignons crévés

### Ingrédients (pour 100 portions):

COLIN ALASKA NATURE	100KG
EAU	0.112L
CHAMPIGNONS PARIS	0.012KG
MELANGE DE CHAMPIGNONS	0.012KG
FARINE RIZ	0.008KG
OIGNON	0.008KG
CAROTTE	0.004KG
CREME LIQUIDE	0.004KG
POIREAU	0.004KG
GROSSEL	0.00096KG
AIL	0.00056KG
ECHALOTE	0.0004KG
SEL FIN	0.00032KG
CITRON	0.00032KG
THYM + LAURIER + CLOU DE GIROFLE	0,0001 KG



### Progression de la recette:

Peser les différents ingrédients pour confectionner la recette.  
Cuire le poisson au four à 180°C pendant 15 minutes.  
Réaliser le bouillon de légumes (Eau, carottes en rondelles, oignons en dès, poireaux en rondelles, ail, un clou de girofle, thym entier, laurier moulu, gros sel) et le mixer au terme de la cuisson.  
Intégrer les champignons, les échalotes, l'ail et le jus de citron.  
Laisser cuire et mixer l'ensemble  
Lier à la farine de riz  
Incorporer la crème et rectifier l'assaisonnement.  
La présenter sur le poisson.

### Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

GLUCIDES : 1.3G	PROTIDES : 11.1G
• DONT SUCRE : 0.1 G	CALCIUM : 13MG
	SEL : 0.5G
LIPIDES : 0.6G	
• DONT AG SATURES : 0.1G	ENERGIE : 53KJ/ 226KCAL